

## 每日运动两小时

## 阳光体育强体魄 强国有我促成长

——市油田第一小学扎实落实每天开展两小时综合体育活动侧记

为全面促进学校体育教育,市油田第一小学教育集团积极响应市教育局《关于全市义务教育阶段学校每天开展两小时综合体育活动的通知》精神,以高度的责任感和创新精神,从顶层设计到一线实践层层推进,构建“科学化、制度化、常态化”的体育活动锻炼体系,确保全体学生每天开展综合体育活动两小时,强身健体,五育并举。

## 领导高度重视,科学部署,夯实体育教育根基

学校领导高度重视,科学部署,压实责任链条,确保政策落地施行。将“每天开展两小时综合体育活动”纳入年度重点工作,成立由校长任组长,分管副校长、体育教研组、年级主任、班主任共同参与的专项工作组,形成“校长牵头抓总—分管副校长督导落实—体育组科学规划—年级主任统管—班主任协同配合”的全链条责任体系。根据全员参与、跨学科、安全有序的原则,制定了《濮阳市油田第一小学教育集团阳光体育活动实施方案》,确保了每位学生不少于两小时的综合体育活动。校长重点强调:全体教师一定要提高认识。体育锻炼是学生成长的基石,必须确保时间、质量双达标,让每个孩子走出课堂、走向户外,享受阳光、健康成长。

## 教学形式多样,内容丰富,创新体育教育课堂

新学期开学,全校更换了新课表,落

实每班每天1节体育课。师资短缺,多方联动补短板。学校充分调研,确定了“重构校园时空,深挖内潜,全员联动”的实施思路,重新调整了教师分工,缩减语文、数学课时,保证了每班每天1节体育课。学校开展跨学科培训,通过“全员体育教师计划”,对文化课教师开展基础体育教学培训,班主任兼任体育活动指导员,形成“主科教师+体育专长教师”协作教学机制。

学校体育教研组牢固树立健康第一理念,积极构建“基础课程+特色项目+个性锻炼+家校联动”的“四维一体”体育课程体系,大胆创新实践,确保体育课堂教学科学、有趣、有效。在教学中推行分层竞技模式,推行“课课有比赛”,每节体育课10分钟组织小组对抗赛,如5v5篮球、分组接力跑、体育游戏等。建立“体育作业清单”,鼓励学生每日完成跳绳打卡、家庭体能游戏等任务。

体育教师注重体育技能技巧的讲解与示范,注重体育教学趣味性、实效性,关注学生心理健康。采用情景化教学、游戏化教学、小组合作等方法,大大提升了体育课堂教学质量。如秦琴老师的韵律操教学将音乐与身体动作完美融合,加入了形态训练和创意编排,其欢快的音乐、多样的动作和节奏,使学生锻炼的过程充满了愉悦和美感。王鹏老师的体育课,将立定跳远与红色长征题材结合,从情境设置、



训练方式、考核评价等角度进行了创新,让学生在体育课堂既感受到了长征精神,又强健了体魄,增强了体质。

## 快乐大课间,精彩纷呈,活力激情溢满校园

上午9:50-10:20、下午3:40-4:10是学校的大课间时间。学校场地不足,推行项目轮换模式,将大课间活动拆分为上午“眼保健操、绳操、韵律操(30分钟)+下

午跑步专项训练(30分钟)”。学校领导亲自带操和锻炼,教师主动跑操,整齐的队伍,响亮的口号,形成了一道亮丽的风景线,全校师生掀起了锻炼的热潮。

学校充分挖掘中华传统体育类和新兴体育类运动项目。课间10分钟,学生们更是根据爱好充分释放,打羽毛球、踢足球、篮球比赛、投掷沙包、跳方格、跳大绳等,项目丰富多彩,校园里快乐飞扬,激情飞扬,活力满满!

## 运动特色鲜明,体育拓展,社团活动开展风采

除常规的大课间锻炼和10分钟课间活动外,学校还增设了花样跳绳、羽毛球、乒乓球、篮球、足球等特色项目,长期训练,培养了学生体育特长,磨炼了意志品质,增强了团队凝聚力。学校还筹划在春季运动会上增设这些特色项目比赛,进一步促进学生多样化体育运动的兴趣和发展。

“每天综合体育活动两小时”活动的开展,将“体育强国”理念深植校园;每天两小时的体育时光,成为撬动五育融合的有力支点;每天两小时的体育锻炼,激发了学生对体育运动的兴趣和热爱,养成了体育锻炼的意识和习惯,促进了学生的身心健康、快乐发展。

市油田第一小学将以此项工作为契机,为建设教育强国夯实加力,推动学校全面工作高质量发展。



## 以爱领航 筑梦新程

——记市油田第二小学教师史兰兰

有心无痕 润物无声

市实验小学 时美玲

早晨,教室里传来琅琅读书声。我走进教室,看到同学们一个个坐得端端正正,读书认真、投入。可是有一个学生非常显眼,他坐在桌子上,眼睛看着天花板,什么也不干,原因很简单,他认为前边同学的椅子比他的好,所以他不愿意坐在他自己认为不好的椅子上。猛一听,可能觉得不可思议,可发生在小辉的身上,我一点儿也不觉得奇怪,以自我为中心、不体谅他人、有点蛮横的他,说理教育或强迫教育对他都是无效的。

于是,我走到他的身边,把我的课本打开放到他的手里,他奇怪地翻了起来。我的数学课本上,被我批画得密密麻麻,有对教材的分析,有设计的习题,还有记录的知识点,掌握得不好的学生名单。虽然内容很多,但是我写得工工整整。一会儿,他就从桌子上下来了,也加入到其他同学的读书行列。讲新课时,我把课本拿回,他上课听讲非常认真,练习也很积极。

课后,我夸奖他:“这节课,你表现得真好,我要给你妈妈发短信表示祝贺!”同时我表现出好奇的样子问:“这节课为什么表现得这么好呀?”他不好意思地说:“我从来没有想到,时老师上一节课要花这么大的精力来备课!而且我坐在桌子上,后边的同学就看不见老师写的字了。”我高兴地说:“你能够体谅老师,想到了其他同学,并且能管住自己,真棒!”

一本打开的数学书,缓解了孩子心中的叛逆,激发了内心深处向善的因子。所以我们要善于抓住身边点点滴滴的小事,予教育于无痕之中。有心无痕,润物无声,这既是教育的最高境界,也是教育的基本要求,无痕的教育,是没有大人个人意志的烙印,是尊重生命本身。

市油田第二小学教师史兰兰,是五年级语文课堂上的引路人、班级管理的掌舵者,也是五年级语文组教研的推动者。她坚守教育初心,以书为舟,以爱为帆,在知识的海洋中引领学生驶向文学的殿堂。她的课堂讲解生动有趣,激发了学生对语文的热爱。史兰兰用知识与爱心,诠释着教育的真谛,浇灌着每一颗成长的心灵。

## 班级自治 培育自主担当的花朵

史兰兰在班级管理上大胆创新,推行班级自治模式。她充分信任学生,让学生参与班级规则的制订。学生们自主管理班级事务,从课堂纪律到活动组织,都处理得井井有条。在这个过程中,学生们学会了自我约束和团队协作,变得更加礼貌、团结、有爱心。班级凝聚力在一次自主管理的实践中不断增强,家长们看到孩子的成长与进步,也对史兰兰的工作给予大力支持。

## 心理护航 守护青少年的心灵花园

作为国家三级心理咨询师,史兰兰时刻关注学生心理健康。她组织开展“青少年心理健康进社区行动”,带领学生走进社区,为同龄人普及心理健康知识。在活动中,学生们不仅掌握了心理调节的方法,还锻炼了沟通与表达能力,学会关心他人,传递温暖。

## 阅读启智 点燃热爱语文的火种

自史兰兰踏上语文教学岗位起,她就以独特的教学魅力深深吸引着学生,点燃了她们学习语文的热爱。她深入钻研教材,结合学生的兴趣点设计教学内容。在阅读课上,她精心设计各种教学环节,鼓励学生分享自己独特的阅读感受,引导学生用生动的语言表达内心的想法。她用生动的故事、有趣的角色扮演,将语文知识融入其中,让课堂充满欢声笑语。在她的努力下,学生们畅游在语文的海洋里,语文素养不断提升。

## 心理护航 守护青少年的心灵花园

作为国家三级心理咨询师,史兰兰时刻关注学生心理健康。她组织开展“青少年心理健康进社区行动”,带领学生走进社区,为同龄人普及心理健康知识。在活动中,学生们不仅掌握了心理调节的方法,还锻炼了沟通与表达能力,学会关心他人,传递温暖。

## 教研深耕 推动教学共同进步

在教研工作中,史兰兰积极发挥引领作用。她不断学习新的教育理念和教学方法,积极参加各类教育培训,将所学运用到教学实践中。她还定期组织语文组教师开展教研活动,分享教学经验与心得,共同探索更高效的教学模式,助力整个语文组教学水平提升。

师者如光,微以致远。史兰兰始终以爱为底色,在教育改革的道路上不断探索前行,陪伴着学生茁壮成长。未来,她也将继续坚守教育初心,在教育这片充满希望的田野上辛勤耕耘,书写更加辉煌的教育篇章。

通讯员 梁春波



## 坏脾气男孩的蜕变之路

市实验小学 朱颖

“呜呜呜……朱老师,小豪又打我了。”刚接手这个班时,几乎每天都会听到这样的哭诉。班上有个男孩叫小豪,是个脾气暴躁的孩子,经常涨红脸,手握拳头,一言不合就动手。这样一个坏脾气男孩,我特别关注他,也在一直想着该怎样改变他。

为了让他安静下来,不再那么暴躁,也是为了减少他和同学发生矛盾的频率,每天下午的大课间是属于我和他的故事时光。他来到我的办公室,我也准备了《小猪唏哩呼噜》《笨狼的故事》等书籍,一天共读一个小故事,有时候还会和他交流故事里的内容和感受。一个故事,一份爱心。就这样,每天

沉下心来共读20分钟,让小豪感受到阅读的乐趣,也感受到老师的无限关注。

班级选拔班干部,选举快结束时,我听到坐在第一排的小豪小声说:“反正不会有人选我,我不参加了。”这引发了我的思考,是不是可以给他一次机会呢?于是我参考他的意见,经过班级选举,他当上了我们班的植物长。小豪很在乎这个来之不易的岗位,早晨中午到校后第一件事就是去给植物浇水,大课间也要抽空浇水,晚上放学回家前也浇水。可是由于没有掌握植物的生长规律,浇水频率过高,班里连续淹死了两盆植物。看着他不知所措的样子,我给他布置了专属于他的家庭作业:查阅资料,寻找教室植物

的养殖方法和喜好,做好详细的记录。从那以后,他全心全意做这件事,教室每盆植物都绿意盎然。

一个职位,一次契机,让小豪在收获信心与成就感的同时提高了专注力,开始学会认真,有方法地做好一件事情。绿色的植物也让他学会了爱,慢慢地,他的脾气也变得好起来。

一学年过去,小豪的脾气收敛了很多,和同学的相处也愉快了很多,不再是那个经常握紧拳头的小男生了。

教育就是一棵树摇动一棵树,一朵云推动一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂。洒下种子,浇水,施肥,一定会守来花香满园。

## 教学随笔

“你的自信去哪儿了?”“丢了。”跟孩子简短的对话,一下子触动我的心。踏入一年级的孩子,有学习基础的在学习过程中自信心越来越足,而没有学习基础的孩子,或接受能力慢的,总觉得自己学得慢,或者学不会不如别人,此时如果家长或老师发现不了孩子的心理变化,久而久之孩子就会失去自信。

自信,于一个小学生是多么重要啊。在孩子的成长过程中,自信是一项至关重要的品质,拥有自信心的孩子往往更乐观、更积极,更敢于面对挑战和困难,也更容易在学习和生活中取得成功。然而,自信心的培养并非一蹴而就,需要家长和老师共同耐心引导与悉心呵护。那么,孩子的自信心究竟应该如何培养呢?

首先,要给孩子创造一个充满爱和支持的环境。孩子就像幼苗,需要温暖的阳光和肥沃的土壤才能茁壮成长。在家庭中,父母要给予孩子充分的关爱和肯定,让他们感受到自己是被珍视的。当孩子取得进步时,及时给予表扬;当孩子遇到挫折时,给予鼓励和安慰,不要拿自己的孩子和别人的孩子对比,只要孩子自己比昨天有进步,就要给予肯定。这种积极的反馈会让孩子觉得自己的努力得到了认可,从而增强自信心。其次,要尊重孩子的想法和选择,不能把自己的想法强加给孩子。家长要耐心倾听孩子的想法,不要轻易否定或嘲笑他们。培养孩子的特长和兴趣也是增强自信心的有效途径。家长可以观察孩子的兴趣爱好,为他们提供学习和发展的机会。此外,让孩子适当面对挑战和挫折也是必要的。孩子需要学会面对困难和失败,家长不要过度保护孩子,要在适当的时候放手,让他们自己去尝试和解决问题。当孩子遇到挫折时,帮助他们分析原因,总结经验教训,鼓励他们再次尝试。

鼓励孩子与他人交往也是培养自信心的重要方面。良好的人际关系可以让孩子感受到自己的受欢迎程度,从而提高自信心。家长可以带孩子参加社交活动,鼓励他们主动与同龄人交流和玩耍。在交往中,孩子会学会分享、合作和关心他人,同时也能提高自己的沟通能力和解决问题的能力。当孩子在人际交往中获得快乐和友谊时,自信心也会得到提升。

给予孩子积极的心理暗示同样重要。家长和老教师要经常用积极的语言鼓励孩子,让他们相信自己能够做好,积极的心理暗示会在孩子的潜意识中扎根,影响他们的行为和态度。家长还要培养孩子的独立能力,当孩子能够独立完成一项任务时,自信心也会随之增强。在培养孩子自信心的过程中,家长也要以身作则。如果家长在面对困难时表现出勇敢和自信,孩子也会受到感染。相反,如果家长总是抱怨和退缩,孩子也会变得缺乏自信。

总之,孩子自信心的培养是一个长期而复杂的过程,需要家庭、学校的共同努力,给予孩子积极暗示、培养独立能力以及家长以身作则,从我做起,从此时此刻开始。我们可以帮助孩子建立起强大的自信心,让他们在未来的道路上勇敢前行,开心地接受各种挑战,创造属于自己的精彩人生。

做老师是我从小的梦想,当我踏上三尺讲台,就希望可以一直做孩子学习、生活、成长路上的一束光,照亮他们前行的路。

记得那是周一早上,上完课,被感冒折磨着的我,身体已经有些承受不住了,我快步走向办公室,走到工位却看到桌子上放着一盒感冒药。我不禁好奇,谁这么贴心,还把药送过来了。正当我准备询问时,盒子下的纸条吸引了我的目光,上面写着:“李老师,照顾好自己的哦,多喝热水!您的学生。”

虽未备注姓名,但我一眼就认出了是小睿的字,没想到那个平时调皮的孩子内心竟如此细腻。望着纸条,我不禁陷入沉思。

因为之前带的都是农村的孩子,我第一次接触城里娃,感到压力很大。小睿是第一个让我记住名字的孩子,因为一上课就能听到“李老师,小睿在这儿做鬼脸儿。”“李老师,小睿今天又没写作业。”“李老师,小睿总是呱呱叫,还笑。”更无奈的是,不管我怎么批评教育,他都笑嘻嘻的,满不在乎,好像一切与他无关一样。

直到那一天,在语文课上,当我讲到“我相信每个同学身上都有闪光点”时,一个同学竟脱口而出:“老师,那我身上也有闪光点吗?”听到这略显幼稚的发问,我的心里一颤,寻声望去,竟是小睿。看着他那渴求的目光,我不禁鼻子一酸,走到他身边,轻轻拍了拍他的肩膀,坚定地对他说:“小睿,你当然也有闪光点,你不仅乐于助人,还有捨金不昧的可贵品质。”在我的肯定下,他的眼神也坚定了起来。

小睿的父母因工作太忙,时常出差,平时都是爷爷奶奶照顾,老人难免娇惯、溺爱。父母陪伴的缺失,让他对亲情非常依恋,可他自尊心极强,既想得到别人的关心、安慰,又害怕会有人嘲笑他是留守儿童,只能在课堂上通过搞怪吸引大家的注意,内心极度敏感和矛盾,不禁让我心生怜惜。

于是我开始默默地给予他关心和鼓励。当他忘记带笔时,我会主动帮助他,把自己的笔借给他;当他的衣服没穿整齐时,我会主动帮他理一理衣服;当他不会系红领巾时,我也会找同学帮助他。

但这还远远不够,面对这样的孩子,想改变他,更要付出百倍的耐心与坚持,他渴望得到关注。上课时,只要他举手,我一定给他发言的机会,并及时鼓励;他爱读书,我就向他推荐图书,和他一起交流分享;他想要得到同学认可,我就让他做语文课代表,帮我收发作业……

上个月我们班评选进步最大的同学时,大家一致推荐小睿,小睿拿着奖状,站在讲台上,双手还在不断地颤抖。慢慢地,我发现小睿的作业能按时完成了,书写也工整了,班里找我告状的人也少了。上次大扫除,小睿还主动承担了擦玻璃的任务。看着那锃光瓦亮的玻璃和认真擦着的小睿,我开心地笑了。

从他身上,我感受到,每个孩子都有自己的道路,我们要做一束光,去照亮他们脚下的路。

这两年的班主任时光让我明白,教育不仅是一门学科,更是一门艺术。走在教育的道路上,我会继续坚守初心,努力做一束光,照亮孩子们前行的路。

## 让孩子在成长中自信起来

市实验小学 高君毅

## 做一束光照进孩子的心里

市实验小学 李莎